

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце: **МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА**  
 ФИО: Палавицкий Александр Владимирович  
 Должность: Декан  
 Дата подписания: 26.03.2025 16:44:49  
 Уникальный программный ключ:  
 7706844706678e017510298d5878c71e970188

**МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА**  
 Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
**САМАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ**

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО**  
**ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**  
**Элективные курсы по физической культуре и спорту**  
**Общая физическая подготовка**  
 рабочая программа дисциплины (модуля)

Направление подготовки 38.03.01 Экономика  
 Направленность (профиль) Экономика и финансы предприятий (организаций)  
 Квалификация **бакалавр**  
 Форма обучения **очно-заочная**  
 Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Виды контроля в семестрах:  
 зачеты 1, 2, 3, 4, 5, 6

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
	Неделя		15 5/6		17 5/6		18 3/6		16 2/6		17 1/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	48	4
Конт. ч. на аттест.	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	1,5	1,
Итого ауд.	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	48	4
Контактная работа	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25	8,25	49,5	4
Сам. работа	27,75	27,75	27,75	27,75	63,75	63,75	63,75	63,75	45,75	45,75	49,75	49,75	278,5	2
Итого	36	36	36	36	72	72	72	72	54	54	58	58	328	3

Программу составил(и):

*к.п.н., доцент, Васельцова И.А.*

Рабочая программа дисциплины

**Элективные курсы по физической культуре и спорту Общая физическая подготовка**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.01 Экономика (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 954)

составлена на основании учебного плана: 38.03.01-22-1-ЭФПб-оз.plz.plx

Направление подготовки 38.03.01 Экономика Направленность (профиль) Экономика и финансы предприятий (организаций)

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Физическое воспитание и спорт**

Зав. кафедрой к.п.н., доцент Васельцова И.А.

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

1.1	Основной целью освоения дисциплины для студента является: достижение общей физической подготовленности; формирование физической культуры личности, т.е. потребности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры для обеспечения профессиональной психофизической надежности, что позволит выпускнику успешно работать в избранной сфере деятельности, а также обладать универсальными и специализированными компетенциями, необходимыми для самоутверждения, социальной мобильности и устойчивости на рынке труда.
1.2	Результативной характеристикой является освоение и самостоятельное воспроизведение студентами основных методов квалифицированного контроля, самоконтроля и коррекции функционального состояния организма человека в ходе его повседневной и будущей профессиональной деятельности.

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.01.01
-------------------	------------

**3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.3 Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен**

<b>3.1 Знать:</b>	
3.1.1	- средства и методы физического воспитания, характеристики базовых видов спорта, формирующие показатели физической подготовленности.
<b>3.2 Уметь:</b>	
3.2.1	- выполнять изучаемые двигательные действия (физические упражнения и (или) комплексы физических упражнений) в соответствии с требованиями их практического применения и вариативно использовать их в зависимости от конкретных обстоятельств (готовности к повседневной и профессиональной деятельности)
<b>3.3 Владеть:</b>	
3.3.1	- методиками применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для организации занятий.

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Кварт	Часов	Примечание
	<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
1.1	Техника безопасности и гигиенические требования при занятиях легкой атлетикой. Виды легкой атлетики /Лек/	1	8	
1.2	Основы техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжки в длину, Метание гранаты. /Ср/	1	27,75	
	<b>Раздел 2. Контактные часы на аттестацию</b>			
2.1	Зачет /КА/	1	0,25	
	<b>Раздел 3. Плавание</b>			
3.1	Техника безопасности и гигиенические требования при занятиях плаванием. История развития. /Лек/	2	8	
3.2	Основы техники видов плавания. Воспитание основных физических качеств в плавании. Основные правила соревнований. /Ср/	2	27,75	
	<b>Раздел 4. Контактные часы на аттестацию</b>			
4.1	Зачет /КА/	2	0,25	
	<b>Раздел 5. Волейбол</b>			
5.1	Техника безопасности и гигиенические требования при игре в волейбол История возникновения и развития волейбола. /Лек/	3	8	

5.2	Правила игры в волейбол. Судейство соревнований по волейболу - составление календаря соревнований, проведение жеребьевки, жесты судьи. Приемы оказания первой медицинской помощи при травмах. Техничко- тактическая подготовка в волейболе. /Ср/	3	63,75	
	<b>Раздел 6. Контактные часы на аттестацию</b>			
6.1	Зачет /КА/	3	0,25	
	<b>Раздел 7. Баскетбол</b>			
7.1	Техника безопасности и гигиенические требования при игре в волейбол История возникновения и развития волейбола. /Лек/	4	8	
7.2	Организация и проведение соревнований. Правила соревнований по баскетболу. Техничко-тактическая подготовка в баскетболе. /Ср/	4	63,75	
	<b>Раздел 8. Контактные часы на аттестацию</b>			
8.1	Зачет /КА/	4	0,25	
	<b>Раздел 9. Мини-футбол</b>			
9.1	Техника безопасности и гигиенические требования при игре в футбол История возникновения и развития футбола. /Лек/	5	8	
9.2	Тактика и техника игры в футбол. Развитие основных физических качеств при игре в футбол. Правила, организация и проведение соревнований по футболу. /Ср/	5	45,75	
	<b>Раздел 10. Контактные часы на аттестацию</b>			
10.1	/КА/	5	0,25	
	<b>Раздел 11. Атлетическая гимнастика</b>			
11.1	Теоретические сведения. Техника безопасности. Введение в курс атлетической гимнастики (основы техники выполнения упражнений, подбор тренировочного веса). История развития /Лек/	6	4	
11.2	Методика применения силовых упражнений, направленная на одновременное увеличение силы и мышечной массы. Основы методики тренировки в атлетической гимнастике. /Ср/	6	25,75	
	<b>Раздел 12. Настольный теннис</b>			
12.1	Техника безопасности и гигиенические требования при игре в настольный теннис. История развития. /Лек/	6	4	
12.2	Основы техники игры в настольный теннис. Воспитание основных физических качеств в настольном теннисе. Основные правила соревнований. /Ср/	6	24	
	<b>Раздел 13. Контактные часы на аттестацию</b>			
13.1	Зачет /КА/	6	0,25	

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся приведены в приложении к рабочей программе дисциплины.

Формы и виды текущего контроля по дисциплине (модулю), виды заданий, критерии их оценивания, распределение баллов по видам текущего контроля разрабатываются преподавателем дисциплины с учетом ее специфики и доводятся до сведения обучающихся на первом учебном занятии.

Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем дисциплины (модуля), как правило, с использованием ЭИОС или путем проверки письменных работ, предусмотренных рабочими программами дисциплин в рамках контактной работы и самостоятельной работы обучающихся. Для фиксирования результатов текущего контроля может использоваться ЭИОС.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательс тво. год	Эл. адрес
Л1.1	Письменский И. А., Алянов Ю. Н.	Физическая культура: Учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2020	<a href="https://urait.ru/bcode/450258">https://urait.ru/bcode/450258</a>
<b>6.1.2. Дополнительная литература</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательс тво. год	Эл. адрес
Л2.1	Стриханов М. Н., Савинков В. И.	Физическая культура и спорт в вузах: Учебное пособие	Москва: Юрайт, 2020	<a href="https://urait.ru/bcode/454861">https://urait.ru/bcode/454861</a>
<b>6.2 Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)</b>				
<b>6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения</b>				
6.2.1.1	Microsoft Office 2010			
6.2.1.2	Microsoft Office 2013			
<b>6.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем</b>				
6.2.2.1	Профессиональные базы данных:			
6.2.2.2	База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ -			
6.2.2.3	<a href="https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/">https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/</a>			
6.2.2.4	Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс ГТО: <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>			
6.2.2.5	Информационные справочные системы:			
6.2.2.6	Информационно-правовой портал Гарант <a href="http://www.garant.ru">http://www.garant.ru</a>			
6.2.2.7	Информационно справочная система Консультант плюс <a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a>			
<b>7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>				
7.1	1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения: мультимедийное оборудование для предоставления учебной информации большой аудитории и/или звукоусиливающее оборудование (стационарное или переносное).			
7.2	2. Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения: мультимедийное оборудование и/или звукоусиливающее оборудование (стационарное или переносное)			
7.3	3. Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.			